HEC MONTRÉAL

La boîte à outils

Trucs et astuces de votre succès

GESTION DU STRESS

GESTION DU STRESS

Texte: Caroline Levasseur
Adaptation et révision : Geneviève Bergeron - 2012
Service aux étudiants

Le stress : un mal nécessaire?



Le stress est un ensemble de réponses produites par l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'adaptation.

On différencie parfois deux formes de stress : le bon et le mauvais.

- Du côté du « bon stress », on place la motivation, le désir de réussir ainsi que les réactions positives qui surviennent lors de la rencontre d'une situation stimulante : surprise, intérêt, plus grande créativité, dépassement de soi et persévérance (pour ne nommer que celles-ci).
- Du côté du « mauvais stress », il y a l'angoisse, la peur d'échouer et cette panoplie de réactions qui viennent rendre des situations difficiles encore plus difficiles : maux de tête ou d'estomac, pensées sombres, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.

Est-ce dire que le stress est un mal nécessaire? En fait, il n'en revient qu'à nous de choisir comment on réagit aux événements!

Le stress est donc une réaction normale.
Il est présent lorsque l'on mobilise des ressources afin de mieux performer. Toutefois, on l'associe avant tout à ces moments où l'on se sent dépassé par les événements et que notre capacité d'adaptation est mise à l'épreuve.

Mais c'est également une réaction subjective.
On remarque que lorsqu'il est question de leur formation universitaire, certains étudiants et étudiantes se disent avant tout passionnés par l'opportunité de relever de nouveaux défis. Pour d'autres, cette idée est inévitablement accompagnée de questions angoissantes : « comment vais-je y arriver? », « où trouverais-je le temps? ». Si vous faites partie de la seconde catégorie, ce guide est pour vous!

Pour gérer efficacement son stress, deux étapes préalables s'imposent :

1. Reconnaître les signaux envoyés par l'organisme
2. Identifier les agents stressants qui les provoquent.

On pourra ensuite tenter de désamorcer la situation avant qu'elle ne devienne problématique.

Les signaux : mes réactions au stress

Chacun d'entre nous réagit différemment lorsque confronté à une situation nouvelle ou demandante. On peut classer les signes de stress en quatre grandes catégories : les réactions physiologiques, cognitives, émotionnelles et comportementales. Pour chacune de ces formes de stress, estimez avec quelle intensité vous réagissez habituellement.

Les réactions physiologiques
Les réactions du corps sont les plus faciles à reconnaître. Elles nous préparaient autrefois à combattre ou à fuir : le rythme cardiaque et la respiration s'accélèrent, la pression sanguine augmente et les muscles se tendent. Aujourd'hui, il est peu commun de rencontrer une situation de survie au détour d'un corridor universitaire… C'est pourquoi les symptômes comme la transpiration abondante, les maux de tête (causés par la pression sanguine), l'envie d'uriner et les maux d'estomac (causés par la contraction des muscles) sont souvent plus dérangeants que nécessaires.

Intensité	1	2	3	4

Les réactions cognitives
Le stress affecte également notre façon de penser. Lorsqu'elles sont confrontées à des obstacles, certaines personnes ont tendance à en surévaluer la difficulté. Elles se sentent rapidement envahies par les pensées négatives et prévoient facilement le pire. Ce stress peut causer des trous de mémoire, empêcher la concentration, rendre la prise de décision plus difficile et causer l'insomnie. Pas vraiment ce dont on a besoin en session d'examen!

Intensité	1	2	3	4

Les réactions émotionnelles
Le stress peut être la source de nombreuses émotions. Certaines apparaissent subitement : surprise, colère, peur. Elles peuvent être difficiles à contrôler. D'autres, comme l'irritabilité et l'impatience peuvent s'installer progressivement. Elles sont parfois le signe d'une longue accumulation de petits tracas et de frustrations qui peuvent sévèrement affecter la qualité de vie. Pour certaines personnes, une exposition prolongée au stress peut même conduire à la dépression.

Intensité	1	2	3	4

Les réactions comportementales
Le stress peut nous amener à modifier nos habitudes de vie. Par exemple, certaines personnes perdent l'appétit alors que d'autres ne peuvent s'empêcher de grignoter. Les réactions comportementales au stress peuvent avoir des conséquences sur notre santé et celle des autres. C'est le cas par exemple lorsque l'on augmente sa consommation de cigarette ou d'alcool « pour se relaxer ». Heureusement, il existe de meilleures façons de se détendre et de résoudre ses problèmes à long terme.
Intensité 1 2 3 4

Vous vous êtes probablement reconnu dans quelques-unes de ces réponses au stress. Ces réactions familières vous fournissent des indications sur votre sensibilité aux agents stressants.

Les sources : mes agents stressants

Ne nous le cachons pas, les sources de stress peuvent être nombreuses dans le quotidien d'un étudiant ou d'une étudiante.

Tentez de porter attention aux moments où apparaissent les premiers signes de vos réactions de stress.

- Qu'êtes-vous en train de faire?
- de penser?
- Avec qui interagissez-vous?

Cela vous aidera à reconnaître les agents stressants dans votre environnement. Pour chacune des grandes catégories d'agents stressants suivantes, évaluez votre degré de sensibilité.

Les différents agents stressants	Sensibilité 1 2 3 4
La vie scolaire	L'université est une source de stress évidente dans la vie des étudiants, qui font souvent face à beaucoup de pression pour performer. Cette pression peut être externe (collègues, enseignants, membres de la famille) ou découler de standards que l'on s'impose soi-même. Peut-être vous semble-t-il que les dates d'examen ou de remise de travaux arrivent toujours trop tôt? Ce ne serait pas surprenant puisque l'organisation du temps est la première source de stress récurrente chez les étudiants et étudiantes.

Les grands événements	Être aux études ne veut pas dire que la vie s'arrête autour de nous. Des événements prévus ou imprévus continuent de venir bousculer nos vies. Certains s'avèrent plaisants (mariage, naissance) alors que d'autres le sont moins (perte d'un emploi, divorce, mort d'un proche). Il faut savoir que plaisants ou non, ces événements demandent que l'on s'y attarde si l'on veut ensuite passer à autre chose. On peut difficilement espérer pouvoir se concentrer sur ses études lorsque de nombreuses pensées et émotions nous distraient.
La santé financière	En plus des impondérables de la vie, les étudiants sont souvent vulnérables aux difficultés financières. S'il est louable d'investir dans son avenir, cela ne fait pas en sorte que l'on ait moins de factures mensuelles à payer! Les frais de scolarité, les livres de cours et les lunchs avec les collègues viennent s'ajouter à vos dépenses régulières. Afin d'éviter les mauvaises surprises, il peut être spécialement utile de tenir un budget pendant vos années d'études.
Les relations interpersonnelles	Le support social est une des variables les plus importantes de la réussite scolaire. Malheureusement, les relations interpersonnelles peuvent aussi devenir une source de stress importante. Certaines personnes ont tendance à nous « tomber sur les nerfs ». Ce sont souvent des gens qui nous semblent impolis ou agressifs. Il va sans dire que lorsque l'on est stressé, les chances de devenir soi-même un de ces individus sont d'autant plus élevées! Les problèmes avec un proche sont une source de stress plus insidieuse. Lorsqu'une relation importante se détériore, que ce soit avec un membre de la famille, un ami, un enseignant, un collègue ou un employeur, il est fréquent d'en ressentir les conséquences à court et à moyen terme.

Avez-vous remarqué comment un bruit ou une tasse de café de trop peuvent devenir des irritants majeurs lorsqu'on se sent tendus? C'est que la présence d'agents stressants dans notre vie courante a cette particularité de multiplier d'autant notre vulnérabilité au stress.

Trop de personnes laissent les petits tracas s'accumuler et voient leur qualité de vie décroître petit à petit. Maintenant que vous avez une meilleure idée de vos réactions au stress et de leurs causes, voici des pistes d'action pour les gérer de façon efficace.

Quelques conseils pour combattre le stress

Vous voulez vous faire plaisir? Améliorer votre état de santé et vos performances scolaires? Passer du temps de qualité avec vos proches? Rangez tout de suite votre carte de crédit, les avantages d'une gestion efficace du stress ne s'achètent pas!

Les réactions de stress sont des réflexes et des comportements conditionnés. C'est pourquoi elles nous semblent difficiles à éviter et prennent du temps à modifier. Heureusement, il est possible de combattre le stress à trois niveaux différents afin d'augmenter les chances de modifier ces habitudes. Les voici :

Éliminer les agents stressants

Si vous pouvez vous débarrasser d'agents stressants, faites-le! Il s'agit du moyen le plus efficace pour diminuer son niveau de stress.

Avant de vous attabler pour une séance d'étude ou de travail, mettez toutes les chances de votre côté en facilitant votre concentration.

D'abord, assurez-vous que votre environnement de travail ne vous nuise pas :

- éliminez les distractions,
- choisissez un éclairage approprié, etc.

Pour en savoir plus sur la concentration et les moyens à votre disposition pour la conserver, vous pouvez consulter notre guide sur les méthodes de travail.

Ensuite, chassez les idées-parasites qui occupent votre esprit en réglant les petits tracas qui vous dérangent : liste d'emplettes à faire, courriels à lire, discussion avec un proche, etc.

Atténuer les réactions de stress

On ne parvient pas toujours à éviter les situations stressantes. Certaines surviennent de façon inattendue (c'est pourquoi elles sont si stressantes!) alors que l'on en choisit d'autres parce qu'elles nous semblent profitables à long terme (examen, entrevue d'emploi).

Dans ces conditions, il s'avère utile de connaître quelques moyens rapides pour combattre les symptômes du stress.

Une activité de détente.

Accordez-vous un moment pour pratiquer une activité qui vous permet de relaxer. La lecture d'un roman, la pratique d'un sport, la rencontre d'un ami qui vous changera les idées ou tout autre passe-temps peuvent convenir. Vous verrez qu'une demi-heure suffit pour ressentir des effets bénéfiques.

Un discours interne positif

Lorsque vous identifiez un agent stressant ou que vous commencez à ressentir vos premiers symptômes de stress, il est important de ne pas vous laisser gagner par la panique.

Un discours interne positif peut vous aider à garder la tête froide. Lorsque vous vous préparez pour une performance stressante, pensez aux raisons qui vous motivent à relever ce défi. Si un événement stressant survient inopinément, rappelez-vous que vous êtes capable d'y faire face. De plus, évitez de sauter trop vite aux conclusions, surtout si elles vous apparaissent négatives!

Relaxation et visualisation.

Des exercices de relaxation peuvent vous aider à vous préparer au travail intellectuel ou à retrouver votre concentration lorsque le stress se fait sentir.

Vous trouverez quelques routines intéressantes à la fin de ce guide.

Adopter un mode de vie anti-stress

De saines habitudes.

Une bonne hygiène de vie est la meilleure défense contre le stress. Lorsque vous êtes en pleine forme, il est plus facile de faire face aux surprises du quotidien. Vous connaissez les habitudes à adopter : maintenir une alimentation saine, dormir suffisamment, faire régulièrement de l'activité physique et éviter l'alcool et la cigarette. Évidemment, personne ne s'attend à ce que vous y parveniez du jour au lendemain!

Développer des aptitudes.

Apprendre à voir le bon côté des choses est un talent qui se développe. Un discours interne positif va souvent de pair avec de bonnes aptitudes de communication, de négociation et de résolution de problème. S'exprimer au « je » (je n'apprécie pas ce retard.) plutôt qu'interpeller autrui (tu arrives toujours en retard!) est un exemple d'habileté sociale qui permet de détendre les interactions. S'entourer d'amis qui possèdent ces qualités peut vous aider à développer à votre tour ces aptitudes.

Finalement, certaines personnes auront besoin de développer leurs capacités à organiser efficacement le temps et à gérer un budget si elles veulent diminuer leur niveau de stress à long terme. Si vous considérez la planification comme un de vos points faibles, consultez notre guide sur la motivation et l'organisation du temps pour des conseils supplémentaires.

Gérer son stress en situation d'examen

Bien peu d'étudiants voient arriver les sessions d'examen sans ressentir un quelconque sentiment d'anticipation et ceux qui le prétendent sont bien difficiles à croire!

Les examens sont des agents stressants que l'on ne peut éliminer. On peut toutefois éviter de rendre une situation difficile encore plus difficile.

Une bonne préparation

Vous êtes en classe, attablé devant votre copie. Alors que le temps file et que votre mémoire surchauffe, vous remarquez l'étudiant assis à vos côtés. Sa respiration est régulière et contrairement à vous, il n'est pas en sueur. Quel est son secret?

- Cet étudiant efficace a probablement passé une bonne nuit de sommeil. Parce qu'il a commencé sa préparation longtemps avant la journée du test, il se sentait confiant et n'a pas eu à étudier tardivement la veille de l'examen.
    - Ce matin, il s'est assuré d'avoir le temps nécessaire pour disposer son matériel et remplir sa bouteille d'eau. Plutôt que de s'embrouiller l'esprit avec une révision de dernière minute il a préféré se détendre en écoutant de la musique.

Des réponses stratégiques

Plutôt que de commencer à écrire dès qu'il reçoit sa copie, votre voisin a parcouru avec soin l'ensemble des questions de l'examen. De votre côté, vous avez déjà raturé deux fois la réponse à la première question. Mais que faisait-il?

- Votre voisin a planifié sa stratégie de travail. De cette façon, il s'assure de se sentir en contrôle tout au long de l'examen et de récolter le maximum de points.

Tout d'abord, un étudiant efficace lit les instructions de chaque question. Cela lui permet d'avoir une idée du nombre de questions à choix multiples et à développement ainsi que de leur valeur respective. Il peut ensuite estimer le temps nécessaire pour réaliser chaque partie de l'examen et se réserver une période de révision.

- Pour les examens à choix multiples, il procède par élimination. Ensuite, il teste chaque énoncé restant à l'endroit et à l'envers (ex. : lequel est le plus important? Lequel est le moins important?) pour les départager.
- Pour les questions à développement, il se fait un plan. En couchant sur papier ses idées principales, il peut se concentrer sur chaque élément séparément sans craindre de perdre de vue l'ensemble.

Même lorsqu'il est incertain, un étudiant efficace met toutes les chances de son côté en donnant une réponse à chaque question. Finalement, il révise son examen et corrige ses fautes d'inattention.

Une attitude positive

Lorsque vous êtes bien préparé et que vous procédez méthodiquement, il n'y a pas de raison de vous laisser gagner par la panique : vous faites déjà de votre mieux. Maintenant, répétez-vous cette phrase jusqu'à ce que vous en soyez convaincu!

- Si au cours d'un examen vous sentez la tension gagner du terrain, prenez une pause. Fermez les yeux et respirez profondément. De plus, il peut être bénéfique de décaler les questions difficiles afin de conserver un rythme de travail motivant.
    - Si nécessaire, une routine de relaxation vous aidera à retrouver un état de concentration. Vous avez peur de perdre votre temps? Ce temps de repos représente un investissement : vous serez plus efficace par la suite et les risques d'erreurs en seront diminués!

Et les présentations orales?

Les examens oraux sont pour beaucoup des situations de performance particulièrement stressantes.

Lorsque l'on est le centre d'attention, il est normal d'envisager la possibilité de bafouiller ou de ne pas réussir à capter l'intérêt de l'auditoire aussi bien qu'on le souhaiterait. Demandez-vous toutefois si cette éventualité est si dramatique que vous l'envisagez…

Lorsque vous écoutez un enseignant, ne lui arrive-t-il pas de chercher ses mots à quelques occasions? En y portant attention, on s'aperçoit que si les orateurs professionnels performent si bien c'est parce qu'ils réagissent adéquatement aux inévitables petites anicroches qui surviennent lors d'une présentation.

Pour diminuer le stress, il est important de poursuivre des objectifs réalistes : on ne peut pas s'assurer d'une performance exceptionnelle à chaque fois que l'on prend la parole. Par contre, on peut éviter d'être paralysé par le trac en pratiquant non seulement le contenu de sa présentation mais aussi ses réactions aux moments difficiles.

Lorsque vous vient à l'esprit la peur de bafouiller, ne tentez pas de repousser cette idée. Au contraire, fermez les yeux et prenez le contrôle de la situation : voyez-vous faire une pause, consulter vos notes et reprendre votre discours avec ardeur. Plus vous pratiquerez cette visualisation et plus vous serez à même de garder votre calme lorsque la situation se présentera.

Exercices de relaxation pour étudiants et étudiantes stressés

La relaxation est le nom que l'on donne à diverses activités qui ont en commun de faire diminuer le niveau de stress et la tension musculaire. De nombreuses techniques de massage, d'étirement et de visualisation ont ces effets. C'est le cas également pour les activités de détente (lecture, activité physique, etc.) et le sexe!

Voici deux routines que vous pouvez pratiquer aisément à votre pupitre pendant un examen ou à la maison lors d'une session d'étude. Bonne détente!

Assis à son bureau	
Préparation Si vous êtes à la maison ou devant l'ordinateur, tournez-vous afin de ne pas faire face à votre travail. Appuyez votre dos droit contre le dossier de votre chaise, les pieds à plat sur le sol et les mains sur les cuisses. Lorsqu'on vous demandera de maintenir une pose, faites-le pendant 5 secondes avant de relâcher les muscles avec lenteur.	
Respiration	Fermez les yeux. Inspirez lentement par le nez, en comptant jusqu'à 5 puis retenez votre souffle pour cinq autres secondes. Expirez lentement, en comptant à nouveau jusqu'à cinq. Répétez l'exercice entre chaque étirement.
Les jambes	Contractez les orteils et tendez les muscles des jambes et des cuisses. Sentez la tension et maintenez la pose. Relâchez. Étirez ensuite vos jambes devant vous, en n'appuyant que les talons au plancher. Pointez vos orteils vers l'avant puis tirez les vers vous, en comptant toujours jusqu'à 5.
L'abdomen	En restant assis bien droit, contractez vos muscles abdominaux. Cela devrait vous forcer à retenir votre respiration. Maintenez la pose puis détendez les muscles tout en expirant.
Les bras	Contractez les muscles des bras et des mains en serrant les poings. Vos bras peuvent être tendus devant vous si l'espace le permet ou simplement le long de votre corps. Conservez la pose puis détendez les muscles. Finalement, faites rouler vos poignets en ouvrant et en fermant les doigts.
Les épaules	Contractez le haut du dos en tirant les épaules vers l'arrière comme si vous essayiez de faire toucher vos omoplates. Tenez la pose puis relâchez. Contractez vos épaules en les soulevant vers les oreilles comme si vous haussiez les épaules et tenez la pose avant de relâcher lentement. Raidissez votre cou en penchant lentement la tête vers l'arrière. Détendez les muscles lentement. Refaites cet étirement en penchant le cou vers l'avant, vers la droite et vers la gauche.
Le visage	Ouvrez d'abord grand la bouche. Tenez et relâchez. Soulevez ensuite les sourcils vers le haut puis relâchez. Enfin, fermez les yeux avec force. Relâchez.

Pour se concentrer	
Préparation Si nécessaire, débutez par quelques étirements afin d'être bien décontracté. Choisissez une position confortable. Vous pouvez garder le dos droit ou poser vos coudes sur votre bureau tout en appuyant votre front sur une main et en plaçant l'autre sur votre nuque.	
Respiration	Fermez les yeux. Inspirez lentement par le nez, en comptant jusqu'à 5 puis retenez votre souffle pour cinq autres secondes. Expirez lentement, en comptant à nouveau jusqu'à cinq. Répétez 4 fois cet exercice. Tentez par la suite de conserver ce rythme pendant toute la visualisation.
Visualisation	Lorsque vous inspirez, votre abdomen se gonfle comme un ballon. Lorsque vous expirez, le ballon se dégonfle. Choisissez la couleur de ce ballon et dessinez-le dans votre esprit. Il se gonfle et se dégonfle lentement avec chaque respiration.

Des pensées apparaissent lorsque vous tentez de « ne penser à rien ».

- Ce sont des idées-parasites qui nuisent à votre concentration. Dans votre esprit, inscrivez chacun de ces irritants sur un morceau de papier à mesure qu'ils apparaissent. Ensuite, pliez chaque note et placez-la à l'intérieur de votre ballon. Répétez cette visualisation jusqu'à ce que vous ayez vidé votre esprit. Lorsque vous êtes prêt, inspirez profondément afin de gonfler le ballon puis laissez-le s'envoler. Ouvrez lentement les yeux.

En terminant…

Modifier ses réactions au stress et adopter des habitudes de vie qui amélioreront votre qualité de vie est une entreprise de longue haleine. Permettez-vous de faire ces changements lentement, en commençant par les éléments les plus faciles à améliorer afin d'éviter de vous décourager. Après tout, il ne sert à rien de se stresser au sujet de la détente!

Références

Le stress

Fleiszman, Nadine et Mona Marcy, **No stress : respirez, vous n'êtes plus stressé!**, Éditions Dunod, 2004

Massin, Christophe et Isabelle Sauvegrain, **Réussir sans se détruire : des solutions au stress du travail**, Édition Albin Michel, 2006

Chapelle, Frédéric et Benoît Monié, **Bon stress et mauvais stress : mode d'emploi**, Édition Odile Jacob, 2007

Jones, Fiona et Jim Bright, **Stress : myth, theory and reaserch**, Éditions Pearson Prentice-Hall, 2001

Les examens

Tremblay, Raymond R. et Perrier, Yvan, **Savoir plus, outils de méthodes de travail intelllectuel**, Éditions Chenelière/McGraw-Hill, 2000

Letarte, Andrée et François Lafond, **La préparation aux examens et les examens**, Centre d'orientation et de consultation de l'Université Laval, 2000

Careau, Louise, **Les exposés oraux**, Centre d'orientation et de consultation de l'Université Laval, 2000